

### Etap Szkolny DOGRYWKA

#### Zasady Regulaminowe

- Test składa się ze 15 pytań
- Odpowiedź na pytania testowe należy zaznaczyć poprzez wyraźne zaznaczenie kółkiem jednej lub kilku wybranych
- Odpowiedź musi być jasno zaznaczona – w przypadku niewyraźnego zaznaczenia odpowiedzi, za dane pytanie uzyskuje się 0 punktów.

Imię i nazwisko:

Kategoria:

Liczba  
uzyskanych  
punktów:

1. Wskaż prawidłowe informacje dotyczące laktozy
  - a. nazywana jest cukrem mlecznym
  - b. jest dwucukrem zbudowanym z mannozy i glukozy
  - c. jest mniej słodka niż sacharoza
  - d. do jej prawidłowego trawienia konieczny jest enzym – laktaza
2. Które z podanych witamin są rozpuszczalne w wodzie?
  - a. niacyna
  - b. tokoferol
  - c. ryboflawina
  - d. cholekalcyferol
3. Wybierz prawidłowe stwierdzenia dotyczące białka:
  - a. dostarcza największą ilość energii (kcal w 1 g) spośród składników odżywczych
  - b. w codziennej diecie zdrowego człowieka powinno być spożywane w wyższej ilości niż węglowodany i tłuszcze
  - c. białko pochodzenia zwierzęcego jest łatwiej przyswajalne dla organizmu niż białko roślinne
  - d. jest podstawowym składnikiem budulcowym organizmu
4. Pacjent z celiakią:
  - a. może mieć uszkodzone kosmki jelitowe
  - b. w nieprawidłowy sposób wchłania substancje odżywcze z pożywienia
  - c. nie ma przeciwwskazań do spożywania mąki żytniej
  - d. po kilku latach stosowania diety bezglutenowej może być uznany za zdrowego pacjenta bez celiakii



5. Do produktów naturalnie bezglutenowych należą:
  - a. kukurydza
  - b. kasza jęczmienna
  - c. soja
  - d. ziemniaki
6. Źródłem pełnowartościowego białka jest:
  - a. kasza gryczana
  - b. dynia
  - c. jajko
  - d. twaróg
7. Hormonem podwyższającym stężenie glukozy we krwi jest:
  - a. glukagon
  - b. kortyzol
  - c. adrenalina
  - d. insulina
8. Substancji dodatkowych nie stosuje się do:
  - a. masła
  - b. cukru
  - c. suchego klasycznego makaronu
  - d. miodu
9. Dobrym źródłem wapnia w diecie wegańskiej są m.in.:
  - a. napoje roślinne wzbogacane w wapń
  - b. nasiona roślin strączkowych
  - c. tofu
  - d. migdały
10. Surowe grzyby charakteryzuje:
  - a. ciężkostrawność
  - b. średnia wartość energetyczna wynosząca ok 100 kcal na 100g produktu
  - c. wysoka zawartość witamin A i C
  - d. brak zawartości cholesterolu
11. O otyłości II stopnia świadczy BMI wynoszące:
  - a. 32.5 kg/m<sup>2</sup>
  - b. 35.5 kg/m<sup>2</sup>
  - c. 37.5 kg/m<sup>2</sup>
  - d. 39.5 kg/m<sup>2</sup>





12. Hipowitaminoza, to schorzenie strukturalne lub funkcjonalne, spowodowane całkowitym brakiem lub znacznym niedoborem określonej witaminy w organizmie.
- prawda
  - fałsz
13. Do produktów spożywczych, mogących wchodzić w niebezpieczne interakcje z lekami należą:
- grejpferty
  - produkty zawierające kofeinę
  - woda stołowa
  - alkohol
14. Substancji dodatkowych nie można stosować do:
- żywności przetworzonej
  - miodu pszczelego
  - niezemulgowanych olejów
  - wody mineralnej
15. 4 kcal dostarczy 1 gram:
- tłuszczu
  - białka
  - węglowodanów
  - alkoholu

